



JADŁOSPIS TYGODNIOWY 16.03.2026 – 20.03.2026

DZIEŃ	ZUPA+DRUGIE DANIE +DESER rozkład energii 30 %
PON	Zupa meksykańska z wołowiną i czerwoną fasolą (seler) (330ml) Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (250g), polewa jogurtowo-waniliowa (mleko)(50ml), DESER: serek w saszetce (mleko)(100g), plaster ananasa (100g), Lemoniada cytrynowo- imbirowa (200ml)
WT	Zupa neapolitańska zabelana śmietaną (seler, mleko) (330ml) Paluszki rybne (ryba, jajka)(100g), ziemniaki puree (mleko) (150g), surówka z kalarepy , marchewki i suszonej żurawiny (80g), pomidor koktajlowy (40g) DESER: gruszka (100g), Kompot truskawkowy (200ml)
ŚR	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsny drobiowy zabelana śmietaną (seler, mleko) (330ml) Filet z kurczaka w kremowym sosie porowym (mleko)(100g), kasza bulgur (150g), surówka szwedzka w zalewie słodko-kwaśnej (80g), kalarepa(40g) Deser: mandarynka(100g) Kompot śliwkowo-jabłkowy(200ml)
CZW	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana śmietaną na wywarze wołowo-drobiowym (seler, mleko)(330ml) Rumsztyk wieprzowy z pieczoną cebulą (jajka)(100g), ziemniaki z koperkiem(150g), surówka fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (mleko) (80g), papryka słupki (40g) Deser: banan (100g), Kompot wiśniowy(200ml)
PT	Zupa krem z pieczonych warzyw korzennych zabelana jogurtem z grzankami (seler, mleko, gluten) (330ml) Pyzy z mięsem (gluten, jajka)(250g), surówka z kapusty kiszzonej z kolendrą(80g) Deser: herbatniki mini (gluten)(100g), owoc kiwi (100g), Kompot porzeczkowy (200ml)

Intendent ZSP nr 4. Tłustym drukiem zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem nr 1169/2011. Dzieci z nietolerancją pokarmową otrzymują posiłki zamienne.
Dyrektor zastrzega zmiany w jadłospisie. Wykaz produktów do wglądu u Intendenta.

INTENDENT:

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4
Kotela
Intendent

DYREKTOR:

Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Nr 4
Ryman
mgr Małgorzata Ryman